

Глава 1

РЕАЛЬНОСТЬ И ВИРТУАЛЬНОСТЬ

Have you ever had a dream, Neo, that you were so sure was real?

What if you were unable to wake from that dream?

How would you know the difference between the dream world and the real world?

*The Matrix**

КУДА ИСЧЕЗАЮТ БЕСЦЕННЫЕ МГНОВЕНИЯ ЖИЗНИ

«Суета сует, все суета!» — говорил мудрый Екклесиаст — он же царь Соломон — о своих неторопливых современниках, ездивших на ослах, почивавших после обеда, меривших день по солнцу и подолгу с упоением молившихся, а порой — как и свойственно многим людям — предававшихся страстям и пустым стремлениям.

* «Случалось ли тебе, Нео, видеть сон, казавшийся реальностью? Что, если бы ты не смог проснуться? Как бы ты узнал, что такое сон, а что действительность?» — «Матрица» (англ.).

Интересно, а что сказал бы царь Соломон, живи он в наши дни? Трудно даже предположить, какую фразу изрек бы великий израильский мудрец, увидев толпы спешащих людей на улицах мегаполисов и бесконечные потоки навязчивой рекламы по телевизору и в Интернете. Возможно, он побледнел бы, всплеснул руками и произнес дрогнувшим голосом что-нибудь вроде этого: «О безрассудные! Что же вы натворили в своем невежестве? Ваш мир утонул в суете — за суетой уже не видно самого бытия!»

Между тем жители современных городов, привыкшие к образу нынешней жизни, нисколько не удивляются такому темпу. Девиз XXI века — «Успеть все!» Именно так! Правда, никто толком не знает, что такое это смутное «все», но в воображаемый список на всякий случай уже внесены те вещи, которые будут произведены и поступят в продажу только лет через пять и о которых сегодня люди не имеют ни малейшего представления. И даже если они не успеют достичь намеченных целей и вообще не верят в свои силы, они все равно помнят, что нельзя сидеть на месте, а надо изо всех сил куда-то торопиться и делать, в конце концов, хоть что-нибудь, а иначе можно отстать от других, оказаться «за бортом» и, что самое ужасающее, прослыть неудачником.

Люди заставляют себя спешить, потому что таково требование времени. Проще говоря — так принято. Они забывают, что на самом деле от природы они неспешны. Но, задав себе ускоренный темп, люди уже не могут остановиться. Они бегут сломя голову к поставленным целям, пытаясь обогнать друг друга. Этот бег изнуряет, он отнимает у жизни драгоценные мгновения, дни,

года, но люди успокаивают себя: ничего, это же не навсегда, это временно.

Немногие имеют привычку регулярно отвлекаться от повседневной суеты на такие праздные и кажущиеся бессмысленными занятия, как осознание собственного присутствия в бытии. Часто ли вы встречаете в городе людей, ведущих себя по-детски беззаботно или выглядящих счастливыми и умиротворенными, как буддистские монахи? Как-то неуместно впадать в детство или заниматься такими вещами, как созерцание бытия, когда в час пик едешь по эскалатору метро, общаясь при этом по «Вайберу», или когда сидишь на совещании в кабинете начальника и ожидаешь его вопроса, с ужасом понимая, что не успел подготовить отчет. Вот почему у многих людей такой хмурый, задумчивый, напряженный вид.

А вечером, когда возвращаешься домой, на эти занятия времени тоже как-то не хватает, его забирают быт и привычные дела — телевизор, Интернет, хобби... Остается ночь, но ночью сознание занято снами.

Стоп! Когда же в таком случае жить, наслаждаться своим существованием и радоваться удивительной возможности присутствовать в бытии?

«Все это будет, но позже, не сейчас — такие мысли клубятся смутной дымкой на границе сознания и подсознания, — вот закончу учебу, дождусь отпуска, выйду на пенсию и тогда уж точно займусь собой! Честное слово!» Но после учебы, во время отпуска, с выходом на пенсию суета и беспокойство ни на минуту не прекращаются. Для них тут же находятся новые поводы, ведь остается еще так много того «архиважного»

и «сверхнужного», что надо доделать, достать, додумать, договорить, досмотреть...

Всегда ли люди были такими суетными, озабоченными? Неужели такова наша странная и печальная судьба — безостановочно и безрассудно мчаться к иллюзорным целям, откладывая реальную жизнь на потом?

ДУША И ОБЩЕСТВО

Давайте-ка на минуту перенесемся в далекое прошлое человечества, в бронзовый век, к нашим древним предкам-язычникам, которых в той же мере можно считать и далекими предками вышеупомянутого царя Соломона.

Вот мои любимые строки из «Атхарваеды» — сборника заклинаний, созданного три с половиной тысячи лет назад индоарийскими жрецами:

Солнце — мой глаз.

Ветер — дыханье.

Воздух — душа.

Земля — мое тело*.

Иногда я повторяю это четверостишие вслух, не спеша, вслушиваясь в слова. На меня это действует так же умиротворяюще, как на некоторых людей — чашечка кофе. Идя по улице или остановившись в степи во время велосипедной прогулки, я смотрю вдаль, на плывущие облака и медленно шепчу эти волшебные строки. Они вибрируют благостным ритмом и стелются под

* Атхарваеда (Шаунака): В 3 т. / Пер. с вед. Т. Я. Елизаренковой. — М.: Восточная литература, 2007. — Т. 2.

ноги невидимым мостиком, по которому сознание переходит на берег бытия. Эти слова вселяют уверенность. Они просто, ясно и точно передают мироощущение древнего человека: я — весь этот мир, я — един с бытием, я и есть бытие. И это не поэтическая аллегория, не греза, не духовная цель, не самовнушение, а просто констатация факта.

Солнце — это мой глаз. Земля — это мое тело. Так древний человек чувствовал мир и себя в нем. Не правда ли, жизнеутверждающе? Попробуйте представить, что вы индоарийский язычник: каково это — ощущать себя великим и бессмертным, как сама Вселенная?

Со времен «Атхарваведы» человечество изменилось. Людей на планете стало во много раз больше, усложнилась мораль, возникли государства со сложным социально-политическим устройством, развились экономика, наука и культура. Современный человек представляется нам куда более прогрессивным, чем его далекий предок. Он расщепил атом, ступил на Луну, опутал планету паутиной Интернета, в несколько раз увеличил среднюю продолжительность жизни и т. д. Это факты, с которыми не поспоришь. Но изменилась ли его душа — то настоящее «Я», которое он обнаруживает внутри себя, когда закрывает глаза и на минуту забывает о суете? Стала ли она другой, более современной?

На этот вопрос я уверенно отвечаю: то, что люди называют душой, осталось прежним. Как бы далеко человек ни уходил от своего первобытного прошлого, как бы ни торопил приближение высокотехнологичного будущего, природа его души неизменна: она соткана из энергии бытия, а вовсе не из цифр или слов. У нас

и наших далеких предков идентичные души. А это значит, что, если на минуту выбросить из головы мысли о текущих делах и посмотреть на мир ясным взглядом, мы увидим те же облака и то же солнце, что видели люди тысячи лет назад. Для того душа и приходит в тело — чтобы увидеть этот мир, потрогать его руками, походить по нему босиком.

Взгляните на младенца: он естественен и ничем не отличается от младенца, рожденного десять тысяч лет назад. Его сознание пока еще ясно, как безоблачное небо. Его душа неразрывно связана с телом. Никакие общественные правила, моральные убеждения, принципы и допущения не имеют над ним власти. В мозге младенца только начинают формироваться нейронные сети, которые в будущем обусловят его поведение, в его мире пока не существует ничего, кроме чистого, как горный хрусталь, бытия. Он не думает, не планирует, не вспоминает, не гордится, не винит себя, не завидует — он просто присутствует. Он — есть.

Что это вообще такое — быть? Бытием обладают или в нем живут? А может, им являются? Задумывались ли вы об этом?

Даже современные философы-онтологи, тесно сотрудничающие с нейробиологами и физиками, до сих пор не могут дать исчерпывающие ответы на эти вопросы, и между тем каждый из нас прекрасно понимает, что такое бытие. Ведь нет ничего проще! Еще до того, как мы выучили первое слово, не научившись толком отделять себя от окружающего мира, мы уже были наделены нервной системой, соединяющей сознание с органами чувств, и это замечательное устройство

давало нам возможность воспринимать бытийную реальность с помощью чистого ощущения.

Давайте проверим (вспомним!), как это «работает». Вот простейшее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Я — ЕСТЬ

Сядьте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Представьте себе, что вы — душа, пришедшая в физический мир из некой таинственной сферы, в которой живут души, и воплотившаяся в теле. Осознайте это воплощение. Скажите мысленно: «Я — есть». Ощутите тело, которое вы собой наполняете, проникните в него вашим сознанием. Внимательно и максимально тонко сосредоточьтесь на этом ощущении, постарайтесь как можно дольше удержать его, не переключаясь на посторонние мысли, — просто «проживайте» самого себя. Не ждите, что за этим последует, не предугадывайте, не анализируйте состояние, в котором находитесь, не сравнивайте его ни с чем — смотрите на ваши телесные ощущения так, словно воспринимаете их впервые в жизни.

Это упражнение кажется несложным. Тем не менее его можно считать базовым: оно положено в основу других упражнений из практики эмбодимента, которые помогают вернуть состояние бытийности, сделать его привычным. Я рекомендую повторить его несколько раз и в дальнейшем практиковать хотя бы раз в день.

Обратите внимание на следующие моменты:

- как долго вам удалось удерживать внимание на телесных ощущениях;

- как вы оцениваете интенсивность ощущений (яркие, глубокие или, наоборот, поверхностные, зыбкие);
- были ли телесные ощущения приятными.

Задумайтесь, но не спешите давать ответы на приведенные вопросы: вы сможете сделать это в ходе дальнейшей работы над книгой.

Итак, каждый из нас от рождения наделен умением осознавать свою душу и ощущать собственное тело — бытийствовать. Способность воспринимать свое присутствие в бытии — важное свойство здоровой психики и центр ее равновесия. В самом раннем возрасте, когда память еще не содержит знаний о мире, ребенок уже ощущает существование, и эта фиксация присутствия в бытии — исходный пункт его жизни, точка отсчета. Он опирается на ощущение присутствия в мире как на фундамент, и именно на нем будет в дальнейшем выстраивать личность. При определенных настройках ума любой человек способен ощутить легкость и свободу этого изначального младенческого бытийствования.

Если мы прислушаемся к ребенку внутри нас, глаза наши вновь обретут блеск. Если мы не потеряем связи с этим ребенком, не порвется и наша связь с жизнью.

Габриэль Гарсиа Маркес

Духовно-телесная бытийность — тот центр, из которого каждый человек, родившись на свет, растет в мир человеческого общества. И вот как раз с этим непростым процессом «врастания» в общество, в ходе которого нам предстоит забыть о младенческой бытийности, связаны ожидающие нас жизненные трудности.